Bezpłatny dodatek do N-ru 33 „Bluszczu“.

ROK II SIERPIEŃ 1928 r. NR 8.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ“ NR. 13555

W kwiatach i w słońcu

JAK KORZYSTAĆ Z POWIETRZA I SŁOŃCA?

Powietrze i słońce są to najidealniejsze środki kosmetyczne. Jednak nieumiejętne i nieodpowiednie stosowanie słońca daje bezkrytycznym ludziom prawo twierdzenia, że słońce nie zawsze bywa pożyteczne.

W najnowszych czasach, w krajach kulturalnych, zwłaszcza w Niemczech, profesorowie Bir, Hirsz i Dorno agitują jaknajgoręcej i nawołują do korzystania ze słońca. Prace na tem polu nietylko posiadają znaczenie teoretyczne, lecz i praktycznie mają wielkie zastosowanie, gdyż kąpieliska słoneczne powstają w specjalnych sanatorjach, lecznicach, w prywatnych ogrodach, mieszkaniach (balkony), a nawet na dachach.

Jak należy korzystać ze słońca i racjonalnie się opalać, podałam w poprzednich artykułach miesięcznika „Kultura Ciała". Obecnie pragnę dać parę wskazówek natury ogólnej.

Należy korzystać z każdej wolnej chwili, aby chociaż na parę minut wybiec na powietrze i słońce. Nawet, jeżeli słońce nie świeci, ale dzień jest ciepły, dobrze jest zdjąć odzież, aby skóra zaczerpnąć mogła kąpieli powietrznej. Stosować kąpieli słonecznych przez szybę nie można, gdyż szkło nie przepuszcza promieni cieplnych, tylko świetlne, które w swojem działaniu nie mogą zastąpić promieni cieplnych.

Ogólnie zaobserwować można młodzież naszą zwyrodniałą, fizycznie skarłowaciałą, na uniwersytetach i uczelniach wyższych wyglądającą na uczniów ze





szkół powszechnych. Gdzie się podzieli ci rośli młodzieńcy, oraz Sienkiewiczowskie Jagienki, które obecnie istnieją tylko w dawnych wspomnieniach, w wyobraźni naszej?!

Społeczeństwo dzisiejsze zwyrodniało, i nic dziwnego: warunki układają się w ten sposób, że kobiety nie mogą i nie chcą rodzić. Dawniej matka rodu, rozrosła w biodrach, okrągła w biuście, potoczystym krokiem pędziła swą gromadkę, jak stado gąsek. Było ich conajmniej 10-ro, 12-ro, a nierzadko i 18-ro. Dziś mamusia nowoczesna — wychudzona, ostrzyżona, w atmosferze dusznej, gorączkowej, bez powietrza i słońca, dla wypoczynku tańczy ze swą jeszcze bardziej wątłą i szczupłą córeczką wszystkie shimmy i fox-trotty, wymieniając między sobą tancerzy.

Hasła i idea stosowania nowoczesnej higjeny, korzystania z powietrza i słońca, muszą przeniknąć jaknajgłębiej w duszę każdego człowieka, a zwłaszcza kobiety, wychowawczyni przyszłych pokoleń. Należy od dzieciństwa wpajać w dziewczynkę, a niekiedy w kobietę dorosłą, że odpoczynkiem nie będzie szklanka kawy, wypita w dusznej, cuchnącej kawiarni (modne i tak bardzo przepełnione — Ziemiańska, Loursa i t. d.), tylko na wypoczynek wybiec trzeba na łąkę pachnącą, pełną kwiatów i ziół, rozebrać się, a przynajmniej rozluźnić na sobie codzienne ubranie i z krzykiem, ze śmiechem poskakać, potańczyć, poruszać się na wolnej przestrzeni, zespolić się na chwilę z otaczającą przyrodą; potem, odpocząwszy, wrócić do zajęć ze zdwojoną energją, rzeźko, wesoło. Wtedy oczy nabiorą cudnego blasku, wygładzą się zmarszczki, cera przybierze świeżą, złocistą barwę, i nie będą potrzebne ani krople do oczu, ani kuracje parafinowe obchudzające, ani też kosmetyki, w postaci sztucznych różów i ołówków do ust, — gdyż naturalna piękność i uroda będzie bezcennym skarbem każdej, dbającej o siebie kobiety.

Trudno jest korzystać ze słońca w warunkach wielkich miast: 1) odległość, 2) brak czasu 3) i zmęczenie całodzienną pracą — to główne przyczyny niemożności korzystania ze słońca.

Kwestja braku czasu wynika z nieumiejętności rozłożenia go sobie, oraz niezrozumienia potrzeb swego zdrowia. Gdyby się każdy człowiek zastanowił, że umiejętnem życiem przedłuża je sobie na całe dziesiątki lat, oraz unika chorób i niedomagań, to mimo największych zajęć poświęciłby dla swego zdrowia parę kwadransów, które obecnie spędza w dusznych lokalach kawiarnianych lub kinowych. Niestety! u nas panuje jeszcze wielkie niezrozumienie i niedocenianie higjeny ogólnej, zwłaszcza u ludzi zdrowych.

Każdy, kto się już zetknął z chorobą, zaczyna jeździć po uzdrowiskach, sądząc, że przez miesiąc, spędzony bardzo posłusznie na kuracji zdrojowej, naprawi szkody, wyrządzone przez całe życie swemu organizmowi.

Wtedy dopiero, z nadszarpniętym organizmem, zabiera się do pracy nad sobą, do korzystania z powietrza i słońca, co niezawsze już może uratować zdrowie

Ważny jest istotnie problem, gdzie stosować te kąpiele słoneczne, gdyż przedewszystkiem trudność, zwłaszcza w wielkich miastach—jest wielka. Na prowincji można sobie je urządzić za parawanem nawet w najmniejszym ogródku, albo na balkonie (najlepszy byłby w tym celu namiot). W dużych zaś miastach problem jest znacznie trudniejszy do rozwiązania. Dlatego też niemcy, francuzi i amerykanie rozwiązali go w ten sposób, że na dachach wysokich kamienic urządzają sobie tego rodzaju kąpiele słoneczne. Korzystać z nich może każdy lokator domu, dzieląc czas swój w ten sposób, że chociaż parę minut na dobę poddaje się życiodajnym promieniom słońca.

Tego rodzaju kąpiel słoneczną bardzo prymitywnie można sobie urządzić, zasłaniając namiotem od wiatru, na zwyczajnym dachu, ustawiwszy tam deski. Konieczny jest przy kąpielach słonecznych tusz (wrazie niemożności przeprowadzenia wody, wystarczy polewanie zwykłą konewką) Naturalnie, bardzo ważne jest, żeby wpobliżu kąpieli słonecznych nie było kominów, dymiących fabryk, laboratojów i t. d.

Obecnie trzeba jaknajbardziej propagować ideę kąpieli powietrzno-słonecznych i przy budowie nowych domów uwzględniać konieczność urządzania takich kąpieli na dachach. Przy ogólnej, intensywnej agitacji



w jaknajkrótszym czasie moglibyśmy uzyskać przebudowanie dachów na istniejących już domach, oraz stworzenie kąpielisk na wolnych placach, plażach i t. d.

Kąpiele powietrzno-słoneczne powinny być osobno dla pań i panów, gdyż wspólne kąpiele w ostatnich czasach, przy pewnem erotycznem podnieceniu, stwarzają atmosferę, uniemożliwiającą przyzwoitej kobiecie korzystanie z nich; na kąpiele wspólne trzeba czekać długi okres czasu, przygotować odpowiednio i podnieść etycznie i obyczajowo społeczeństwo, ażeby kąpiel słoneczna nie była ordynarnem tokowiskiem niekulturalnych ludzi, a stała się źródłem zdrowia i radości życia.

Tak daleko odeszliśmy od klasycznych kształtów rzymian i greków, że ze względów estetycznych obnażać się i wzajemnie pokazywać wszelkie braki i ułomności nie jest pożądane. Może zczasem kultura ciała wytworzy znów kształty klasyczne, a narazie korzystajmy z oddzielnych plaż i kąpielisk słonecznych i powietrznych.

Dr. med. J. Świtalska.



HIGJENA OSOBISTA KOBIETY

Jak często kobieta nie zdaje sobie sprawy, że cera jej blada, szara, o żółtawem zabarwieniu — ma przyczynę w niedomaganiach organów kobiecych!

Upławy stanowią jeden z objawów chorobowych narządów kobiecych, albo też zjawiają się, jako następstwo niedomagania całego organizmu. Są szczególnie rozpowszechnione u kobiet, prowadzących życie płciowe; spotykamy je wszakże i u małych dziewczynek, oraz u kobiet starszych.

Upławy są wydzieliną organów kobiecych wewnętrznych: pochwy, szyjki macicznej i macicy; zależnie od tego, w którym odcinku powstają, mają inny charakter: mleczno - biały, śluzowy, lub śluzoropny. Składają się z 1) przesączu tkanek naczyń chłonnych i krwionośnych, 2) wydzieliny gruczołów śluzowych, 3) domieszki ciałek ropnych, 4) złuszczonego nabłonka, 5) drobnoustrojów.

W zwykłych warunkach u zdrowej kobiety powstaje pewna ilość wydzieliny, tak, że zaledwie zwilża błonę śluzową, którą są wysłane organa kobiece, a więc nigdy nie spływa na bieliznę. W pewnych stanach przemęczenia fizycznego, czy nerwowego, w czasie chorób zakaźnych, wycieńczenia po przebytych chorobach wyniszczających, lub w czasie ich trwania, przy anemji, w czasie złego odżywiania się, braku wypoczynku, niekiedy podczas ciąży — przepuszczalność tkanek się zwiększa, upławy stają się obfite, spływają nazewnątrz, zwilżając organy zewnętrzne i nawet bieliznę. Przy oddawaniu moczu nadmiar wydzieliny zostaje wypłókany i tworzy rodzaj kłaczków i błonek w rodzaju delikatnej galaretki.

Inny rodzaj stanowią upławy, wywołane przez drobnoustroje, pierwotniaki, lub pasorzyty zwierzęce które zzewnątrz zostały wprowadzone do organów kobiecych, szczególnie u osób, nie przestrzegających czystości dolnego odcinka ciała.

Odnośnie do zarazków, musimy przyznać, że wszystkie rodzaje drobnoustrojów mogą być przyczyną upławów: zarówno bakterje, wywołujące t. zw. choroby weneryczne, jak i pospolite ziarenkowe i laseczniki okrężnicy, stale przebywające w kiszce stolcowej, oraz bakterje chorób zakaźnych: tyfusu, czerwonki, dyfterji i inne. Z pierwotniaków mogą się rozwijać doskonale rzęsistki pochwowe, które spotykamy w kiszce stolcowej i brudnej wodzie stojącej; niekiedy także w początkowym odcinku pochwy i między wargami możemy znaleźć jaja pasożytów, lub same pasożyty (oxyuris vermicularis), szczególnie u dziewczynek.

Z chwilą wkroczenia drobnoustrojów, charakter upławów zmienia się co do jakości i ilości. Stają się obfite, ropne, gęste, śmietankowate, żółte, lub żółto-zielone, niekiedy krwawe, cuchnące; spływając stale, pokrywają owłosienie części zewnętrznych, oblegając je i osadzając się w postaci skorupy, a na bieliźnie i pościeli pozostawiają plamy żółte i nadają jej sztywność, jak po krochmalu.

Wskutek zadrażnienia błony śluzowej występuje silne zaczerwienienienie, pieczenie, ból w dole brzucha. Objawy zresztą są zupełnie podobne, jak przy ostrym katarze nosa, czy gardła, z tą różnicą, że trwają znacznie dłużej. Wydzielina, stale spływając, drażni skórę otaczającą, powoduje z początku swędzenie bardzo przykre, a potem pieczenie; naskórek się maceruje, złuszcza, co pospolicie nazywamy odparzeniem, a właściwie jest to wyprzenie. Skóra dokoła sromu, odbytu, w pachwinach, na kroczu będzie zaczerwieniona, obrzmiała, pokryta drobnemi guzkami, bolesna; sprawa może się szerzyć dalej na dół brzucha, wewnętrzne powierzchnie ud, szczególnie u osób otyłych. Przy każdym ruchu występuje ból i pieczenie się zwiększa. U kobiet, mało dbających o czystość, może się dołączyć do tego cierpienie zapalenia cewki moczowej, lub pęcherza; występuje tak silne cierpienie, że kobieta wije się z bólu, i to ją zmusza do szukania pomocy u lekarza.

Innym razem pacjentka zgłasza się o poradę z powodu przykrego zapachu, jaki się wydziela ze spływających upławów.

Zewnętrzny wygląd kobiety, dotkniętej upławami, bardzo się zmienia :sprawia ona wrażenie osoby chorej, cera jej nabiera wyglądu szarego, pod oczami występują sińce i worki — objawy cierpienia i starzenia się.

Przebycie jeden raz zakażenia usposabia do nawrotów, szczególnie, jeżeli ktoś nie dba zbytnio o czystość.

W jaki sposób zarazki dostają się do organów kobiecych? U małych dziewczynek najczęściej przy nieprawidłowem oczyszczaniu kiszki stolcowej, złem wycieraniu odbytu, wraz z rozmazanym kałem mogą się dostać do pochwy bakterje i jaja pasożytów, lub one same; mogą być też wprowadzone brudnemi rękami u dzieci onanizujących się. A ileż to razy zdarza się spotykać matkę i jej maleńką córeczkę, dotknięte upławami! W tych wypadkach zarażenie było bezpośrednie, lub zapomocą używania tej samej bielizny, albo spania w tej samej pościeli.

U kobiet dorosłych zarazki mogą się dostać w podobny sposób, lub podczas wykonywanych stosunków płciowych, przyczem wina może być po obu stronach.

Trudno jest pisać o leczeniu upławów w tak krótkim artykule, tembardziej, że każdy ich rodzaj wymaga innego postępowania.

Muszę jednakże zwrócić uwagę na zapobieganie upławom, podobnie, jak przez odpowiednie hartowanie ciała dążymy do podniesienia odporności i oporności przeciwko chorobom. Nieodzownym do tego warunkiem jest utrzymanie ciała w czystości przez całkowite zmywanie się codziennie letnią wodą. Do wykonania tego codziennego zabiegu wystarczy przecież spora miednica wody podgrzanej, a sama czynność nie zajmuje więcej, niż 5 minut czasu.

Spytajmy się szczerze, ile pań myje się w ten sposób codziennie? a ile używa codziennie perfum i wody kwiatowej dla pokrycia przykrej woni potu,

upławów, lub rozkładającej się krwi podczać perjodu? Z tych dwu odpowiedzi otrzymalibyśmy znacznie mniejszą liczbę na pierwsze, niż na drugie pytanie.

Prócz codziennego zmywania całego ciała, należy pamiętać o podmywaniu dolnej części tułowia wodą ciepłą, gotowaną: w okolicy sromu, potem odbytu, i wreszcie pachwin; stosujemy to po każdem wypróżnieniu się, a u kobiet, utrzymujących stosunki, przed i po każdym stosunku. Do tego zabiegu powinna służyć specjalnie przeznaczona miedniczka nie duża, lub lepiej bidet, poczem należy się wytrzeć do tego tylko przeznaczonym ręcznikiem.

Podmywanie należy wprowadzić możliwie wcześnie, a szczególnie u dziewczątek dorastających, lecz matki, przez dziwną pruderję, niezawsze przyzwyczajają je do przestrzegania czystości narządów, tak dla nich ważnych.

Pewna jestem, że spotkam się ze zgodą nie jednej rozumnej kobiety, co do powiedzenia, że niema tak modnych, ani tak wybitnych perfum, któreby wydzielały tak przyjemną woń, jak zapach czysto utrzymanej skóry.

Kilka słów muszę powiedzieć o stosowaniu irygacyj tam, gdzie zostały one zalecone. Stosować je należy tylko w przypadkach upławów lub nieżytów, stwierdzonych przez lekarza. Jeżeli nie mamy zaleconego odpowiedniego leku, to wtedy do irygacji należy używać środki słabo dezynfekcyjne, jak roztwór nadmanganjanu potasu, barwy słabo różowej, lub wody gotowanej letniej z dodatkiem kwasu bornego, lub świeżego naparu rumianku, kwiatu lipowego, albo liści szałwji. Irygator najpraktyczniejszy jest emaljowany z rurką gumową i kanką szklaną, z kilkoma bocznemi otworkami. Przed użyciem kankę należy zawsze wygotować po owinięciu jej watą i nalaniu chłodną wodą. Woda do irygacji zawsze musi być gotowana, letnia, chyba że są zalecenia co do innej ciepłoty. Irygacje należy wykonywać zawsze w pozycji leżącej, nad miednicą; prąd wody, spływając, nie powinien być silny, dlatego też irygator zawieszamy na pół łokcia powyżej poziomu, na którym spoczywa nasze ciało. Kankę wprowadza się do pochwy po uprzedniem podmyciu całego sromu i krocza, bardzo ostrożnie, niezbyt głęboko, nie forsując oporów.

Wrazie zauważenia wydzieliny z pochwy, należy leczyć jak najszybciej i najbardziej systematycznie. Leczyć te przykre objawy niedomagań płciowych kobiety powinny nietylko z punktu widzenia estetycznego, lecz także i zdrowotnego, gdyż zdrowie organów wewnętrznych w pierwszym rzędzie wpływa na ogólny stan zdrowia, podniesienie energji życiowej, oraz na piękną i rześką cerę. (Niestety, jak wiele jest rozbitych małżeństw z powodu niechlujstwa i niedbalstwa kobiet!). Organa płciowe kobiece, ze względu na swą anatomiczną budowę, wymagają specjalnej pielęgnacji. O tem, jak również o chorobach płciowych u dzieci i u starszych kobiet będzie szczegółowe omówienie w następnym numerze. *Dr. Marja Wojtulewicz.*



MODA W OŚWIETLENIU HIGJENY

„Où commence l'hygiène, s'en va le plaisir" — gdzie zaczyna się higjena, tam ustają przyjemności, powiadają francuzi. Na szczęście, nie jest tak źle, nowoczesna bowiem moda kobieca zaczyna działać uzdrawiająco.

Modę tworzą artyści i krawcy, higjenę zaś—profesorowie. Ponieważ profesorowie mało znają się na modzie, nikt też o zdanie ich nie pyta. Dziesiątki lat zwalczali lekarze gorset — moda nie zwracała na to żadnej uwagi. Aż wreszcie pewnego poranku postanowiła gorset zarzucić. Odtąd też znikła całkowicie jedna z chorób modnych—blednica, która była nieodłączną ongi cechą każdej niemal młodej panny, jak wąsy — nieodłączną cechą młodzieńca.

I lekarze triumfowali: czy nie powtarzali tego po tysiąckroć razy? I moda, zrobiwszy jeden krok właściwy, zaczęła gustować w higjenie, zaczęła nietylko usuwać zło, ale nawet propagować zdrowie. Zapytamy, jak się to stało? W sposób bardzo prosty: dając swobodę skórze.

Skóra, jak wiadomo, jest narządem pierwszorzędnej wagi: jest narządem zmysłu, tak samo dobrym, jak oko; jest narządem oddechowym, jak płuca; jest narządem przemiany materji, jak nerki. I ten narząd wielostronny był dotychczas przez modę po macoszemu traktowany, hamowany! Jakiemu krawcowi, jakiemu artyście mogłoby przyjść do głowy, że, aby uczynić kobietę szykowną, elegancką—trzeba jej oczy przewiązać, płuca zakleić? A z nieszczęśliwą skórą wszystko to uczyniono!

Tem jaskrawsza, tembardziej triumfująca stała się jej emancypacja. A przytem—tak zgodna z zasadami higjeny, że żaden kongres przyrodniczo-lekarski nie mógłby lepiej tego uczynić. Tam, gdzie skóra najintensywniej pracuje, gdzie umiejscowiona jest największa ilość gruczołów potowych—podarowano skórze swobodę. Z głowy znika wielopiętrowa fryzura, sztuczne podkładki, nawet własne włosy doznają amputacji. Szyja, pachy, klatka piersiowa (część górna), ręce—zostają zupełnie obnażone; prawie zupełnie—go-

lenie, okryte pajęczą pończochą i odsłonięte przez krótką sukienkę.

Tym sposobem wszędzie między odzież i skórę przedostaje się łatwo wsysalne przez tę ostatnią powietrze.

Gdy pan stworzenia, mężczyzna, dźwiga na sobie latem, w dnie upalne odzież wagi 5 — 6 kilogramów, czyli $^1/_{10}$ własnej wagi, tymczasem kobieta ma na sobie ubranie, ważące około $\frac{1}{2}$ kilogr., właśnie tyle, ile jej piesek, którego sierść nie waży więcej, niż $^1/_{100}$ jego wagi.

Tak więc moda kobieca uczyniła skórę swobodną. Niekrępowana może dziś ona wypełniać wszystkie swe czynności, nawet bywa do nich pobudzana przez ustawiczny dopływ powietrza i słońca. A przysłowie mówi: „dove viene il sole, non viene il medico" — gdzie ma dostęp słońce, tam nie ma dostępu lekarz. I rzeczywiście—minęły już bezpowrotnie te czasy, kiedy każda kobieta po balu dostawała kataru, ponieważ miała na sobie wyciętą suknię. Dziś jest ona uodporniona na zaziębienie, jak każdy marynarz.

Gołe ręce, swobodna szyja, niemal nagie kończyny dolne—więcej przyczyniły się do należytego zahartowania kobiety, niż dawniejsze oblewania zimne, dokonywane raz na dzień przez kilka minut.

Pozatem moda dzisiejsza kobiet zmusza je do przestrzegania większej czystości, co także zapisać należy na dobro higjeny (Ludwik XIV, jak wiadomo, przez całe swe życie ani razu się nie wykąpał) i jest najlepszym wskaźnikiem tej wielkiej łączności, jaka istnieć powinna pomiędzy modą, a medycyną.

Dr. A. Fruchtman



TO i OWO

IV.

Wybitny specjalista chorób dziecięcych, dr. Schweisheimer, sprzeciwia się stanowczo rozpowszechnionym metodom postępowania z nerwowemi dziećmi. Grzeszą tu przedewszystkiem rodzice, którzy usiłują władzą swą przełamać wszelkie nerwowe objawy u dzieci.

Zapominają jednak przytem, że wina nerwowości dziecka leży przeważnie w nich samych. Niemałą wszak rolę gra tu dziedziczność, chociaż medycyna współczesna większe jeszcze znaczenie przypisuje ujemnym wpływom otoczenia, niż bezpośredniemu dziedzictwu. I tak: dziecko rodziców gruźlików nie rodzi się chore na gruźlicę, ma tylko słabszy organizm i może łatwo na gruźlicę zapaść, jeśli zostanie zarażone. np., przez kaszlących rodziców; jeśli się jednak strzeże przed zarażeniem, może na nią nigdy nie zachorować. Również i dziecko rodziców nerwowych, może zachować „nerwy, jak postronki," jeśli przez odpowiednie metody wychowawcze postara się niedopuścić doń zgubnych wpływów nerwowości rodzicielskiej. Medycyna i pedagogja muszą tu działać ręka w rękę. Zdarza się jednak często i u dziecka, bez jakiejkolwiek predyspozycji nerwowej, nagłe jak gdyby załamanie się nerwowe. Objawami tego bywa brak apetytu, bezsenność, przygnębienie, skłonność do płaczu i złości, wybujałość wyobraźni, a zwłaszcza napady strachu.

Otóż najlepszą metodą postępowania w takim wypadku jest — zdaniem d-ra S. — metoda psychoanalityczna. Należy koniecznie wynaleźć przyczynę, która ów stan chorobliwy wywołała, skierować na ten temat rozmowę dziecka i ułatwić mu otwarte wypowiedzenie się. Tak, jak ludziom dorosłym, którzy cierpią na nerwowe objawy, zwłaszcza strachu, przynosi ulgę duchowa możność uświadomienia sobie swych myśli i uczuć, tak właśnie podstawowe znaczenie dla dziecka ma ujawnienie jego obaw, czy wyobraźni. Jako typowy przykład, cytuje dr. S. przypadek 6-cio letniego zdrowego chłopca, który nagle zaczął odczuwać chorobliwy strach przed złodziejami. Po długiem szukaniu i sprawdzaniu odkryli rodzice, że powodem obaw dziecka była ich rozmowa o komedji, poruszającej w dowcipny sposób ten temat. Wytłumaczono więc dziecku, że napad złodziei na dane mieszkanie jest niemożliwy, przyczem żywy i rozwinięty umysł malca usiłował uzasadnić swoje obawy, które to argumenty potrafili, naturalnie, rozumni rodzice logicznie odeprzeć. Po dwukrotnej rozmowie obawa ustąpiła i chłopak był znów zupełnie wesół i normalny.

Niekiedy jednak nagły wybuch objawów nerwowych u dzieci jest zapowiedzią rozpoczynającej się choroby, której badaniem narazie jeszcze odszukać nie można.

Skłonność do nerwowości u dzieci możemy leczyć skutecznie temi samemi metodami, co u dorosłych — a więc: obfity sen, świeże powietrze, ewentualnie zmiana klimatu, a obok nich, przedewszystkiem, rozumne, stanowcze i pełne miłości postępowanie, niezawodnie przynoszą po pewnym czasie trwałe polepszenie. *„Luc"*

OTO PRAWDZIWA KOBIETA!

Gdy Miss Earhart przeleciała szczęśliwie przez Atlantyk, po tylu niepowodzeniach swych bohaterskich poprzedniczek — co tchu rzucono się do podpatrywania w jej dzielnym czynie wszelkich możliwych snobizmów, próżności, reklamiarstwa,—niegodziwości i niegodziwostek, ośmieszających ją, jako kobietę i człowieka. Zawsze w takich wypadkach pierwszy głos mają — pomniejszyciele wielkości, —dobrze jednak, iż odzywają się i głosy sprawiedliwe.

Znany feljetonista „Petit Parisien'a", Maurice Prax, tak pisał o miss Earhart:

— Mogło nam się zdawać, że te bohaterskie porywy były próżnością i szaleństwem. Jako mężczyźni, mogliśmy mówić, z tą schlebiającą sobie próżnością płci, jaką jest próżność samca—że kobieta, ta „słaba kobieta", nie jest stworzona do tak zuchwałych wypraw.

Oczywiście, byłoby rzeczą pożałowania godną, gdyby wszystkie kobiety chciały jutro naśladować miss Amelję Earhart. Matki rodziny, które muszą iść przez życie, twarde życie codzienne, niekiedy równo zdradzieckie, jak ocean, nie potrzebują jeszcze przelatywać nad Atlantykiem. Ale tak samo nie potrzeba, by jutro wszyscy mężczyźni mieli naśladować Lindbergha, oraz Costes'a i Le Brix'a.

Tylko trzeba było może, by kobieta odważyła się i by udało jej się to, na co się odważyła z powodzeniem dzielna i młoda miss Earhart. Na nasze czasy, na nasze ludzkie dzieje, ten wspaniały czyn jest niewątpliwie rzeczą doniosłą. Odważna kobieta, która wzbiła się pod niebiosy, dowodzi nam, czem jest dzisiaj prawdziwa kobieta. To nie kobietka, która drepcze w dacingu. To nie nieznośna kabotynka hałaśliwa i rozkapryszona...

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do Szanownych Czytelniczek.

1) Z powodu nawału listów z dziedziny kosmetyki, wszystkie odpowiedzi będą umieszczane kolejno wedle dat otrzymanych listów, z tem, że Redakcja nie będzie wymieniać pseudonimów, ani nazwisk czytelniczek, tylko da ogólną odpowiedź z danego zakresu, jedną dla wszystkich czytelniczek. Czytelniczki, po przesłaniu pytań w liście zamkniętym, z podaniami dokładnego adresu, dla skontrolowania, czy istotnie są naszemi prenumeratorkami, powinny szukać na swoje pytania odpowiedzi w miesięczniku „Kultura Ciała". Na listy anonimowe, lub z adresem niewyraźnym, odpowiedzi umieszczane nie będą.

2) Czytelniczce z Częstochowy: Laboratorjum Higjeniczno-Kosmetyczne wysyła tylko preparaty, sporządzone w swojem laboratorjum. Farb do włosów, ani do rzęs laboratorjum nie wyrabia, nie poleca i nie wysyła. Katalog wyrobów kosmetycznych, wraz z podaniem cen i sposobów użycia, czytelniczki mogą otrzymywać gratis, po przesłaniu znaczka pocztowego, wraz z podaniem dokładnego i wyraźnego adresu, do Laboratorjum Higjeniczno-Kosmetycznego, (ul. Krucza 31). Czytelniczki mogą otrzymywać również, za zaliczeniem pocztowem, wszystkie środki kosmetyczne, z tem zastrzeżeniem, że przesyłka, wskutek nawału zapotrzebowań, może być załatwiona dopiero w ciągu tygodnia. Sekretarjat laboratorjum zawiadamia czytelniczki, które żądały wysłania kosmetyków na zamówiony zbyt krótki termin, że wysyłki nie były i nie będą uwzględniane. Adres musi być bardzo wyraźny i dokładny.

3) Okłady przemienne są jednym z najlepszych środków, przeciwdziałających w tworzeniu się zmarszczek. Sposób, w jaki one powinny być stosowane:

Skóra tłusta: — Umyć twarz wodą gorącą — mydło cytrynowe, — spłókać zimną, dokładnie osuszyć, przygotowawszy uprzednio dwa naczynia: w jednem woda gorąca 40%, taka, jaką skóra może znieść (na litr wody gorącej jedna łyżeczka perełek alkalicznych), woda zimna bez perełek i dwie flanelki czysto wełniane, po pół metra każda. Maczając szybko — raz w gorącej, raz w zimnej wodzie,—wyciskać i przykładać do twarzy (zaczynamy od gorącej, kończymy na zimnej). Okładów 10. Przy cerze b. tłustej — codziennie, przy normalnej—co drugi dzień.

Skóra normalna — jak wyżej.

Skóra sucha. Po umyciu twarzy wodą letnią, (mydło liljowe, lub ziołowe), osuszyć, posmarować grubo kremem pomarańczowym, liljowym, lub poziomkowym, zależnie od karnacji skóry, nie ścierając kremu, dać pięć tylko gorących okładów z perełkami alk., spłókując wodą zimną. Twarz lekko osuszyć, przy skórze bardzo suchej dać jeden z wyżej wymienionych kremów i przypudrować. Zabieg powtarzać codzień.

4) Najnowszym środkiem przeciw zmarszczkom są maski, których bez zbadania cery stosować nie można.

5) Krem liljowy stosować można na każdą cerę. Dla blondynek poleca się poziomkowy; brunetkom i szatynkom o cerze śniadej — pomarańczowy (cery opalone).

6) Przywrącania koloru siwym włosom bez porady lekarskiej stosować nie można, gdyż wogóle środki do przywrócenia koloru i farbowania włosów są jeszcze prymitywne i nie zawsze bywają udatne.

7) Na ondulację żadnych środków nie poleca się, gdyż niszczą tylko włosy i nie dają żadnego efektu.

Zęby. Poczerniałe zęby wycierać dwa razy dziennie wodą utlenioną, stosować racjonalną pielęgnację jamy ustnej, wskazaną w książce „Mój System" dr. J. Świtalskiej. W razie, gdyby nie było skutku, udać się do dentysty.

9) **Łojotok i wągry** — Łojotok, skóra tłusta — rozszerzone pory. — Tłusta cera jest najczęstszą plagą twarzy kobiecej. Powstaje ona przez rozszerzanie się gruczołów łojowych i nadmierne wydzielanie łoju.

Gruczoły rozszerzone przedstawiają się, jako otworki w skórze, czyniące skórę porowatą i lśniącą. Jeśli do otworka takiego dostanie się brud, wytwarza się wągier; jeśli bakterje — tworzą się krosty.

Jednym z nowszych, bardzo dobrych środków na łojotok jest „Galaretka", preparat, nie zawierający wcale tłuszczu.

Nie należy się jednak łudzić, że Galaretka usunie tę przykrą dolegliwość w przeciągu paru dni.

Sposób użycia: myć twarz dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną. Do umycia używać „Moje Mydło", zależnie od rodzaju skóry; na noc stosować Galaretkę, rano „Mój krem", i przypudrować pudrem higjenicznym. Jeśli skóra bardzo wrażliwa, ulega szybkiemu zadrażnieniu, zamiast Galaretki Nr. 1 używać Nr. 2. Bardzo dobrze jest równocześnie przy cerze tłustej stosować ką-

piele przemienne, gorące i zimne okłady z perełek alkalicznych. Bezpośrednio po okładach przemiennych użyć odrobinę „Mego Kremu".

Pozornie wydaje się paradoksem, dlaczego na skórę tłustą stosuje się „Mój krem". Otóż skóra łojotokowa odtłuszcza się zapomocą środków odtłuszczających, np. Galaretki, spirytusu, mydła, wody gorącej, kąpieli przemiennych; przytem skóra odtłuszczona ulega opierzchnięciu, ściąganiu się i zmarszczkom — temu przeciwdziała „Mój krem."

Aby uniknąć łojotoku, bardzo ważnem jest również zwracanie uwagi na regularne wypróżnienie i sposób odżywiania. Często tworzeniu się łojotoku towarzyszy anemja i choroby przewodu pokarmowego. W takich razach należy leczyć przedewszystkiem podstawowe cierpienie.

10) Waselina, jako produkt naftowy nie powinna być stosowana na cerę, natomiast w razie niemożności otrzymania dobrego kremu należy stosować świeżą śmietankę (koźlą lub krowią)

11) **Żylaki** usuwa się w „Instytucie Piękności i Zdrowia", dr. J. Świtalskiej, przez odpowiednie zastrzyki, raz na pięć dni, zależnie od wielkości żylaka — od 4 do 10 zastrzyków. Zabiegi wykonuje chirurg. Podczas okaleczenia nie jest konieczne leżenie, raczej zachowanie spokoju.

W obecnym czasie operacje są przestarzałe, a noszenie opasek i bandaży nie daje wyników.

12) **Anemja** bardzo często bywa przy łojotoku. Należy leczyć ją systematycznie u specjalisty chorób wewnętrznych.

13) **Upławy** są tylko objawem wielu chorób, już to kobiecych, już to ogólnej natury: wyniszczenie organizmu, anemja itd. Leczyć u specjalisty-ginekologa. Przeczytać artykuł dr. Wojtulewicz w „Kulturze Ciała" Nr. 8. „Higjena osobista kobiety".

14) **Jak należy stosować racjonalną kosmetykę.** Piękną cerę osiągnąć jedynie można przez pielęgnowanie zdrowia, ćwiczenia fizyczne, korzystanie ze słońca, powietrza, przestrzeganie czystości, higjeny, odpowiednich warunków życiowych, wreszcie przez stosowanie racjonalnej kosmetyki lekarskiej.

Dobre kosmetyki są środkami pomocniczemi w pielęgnowaniu urody kobiecej.

Kremy, odpowiednio spreparowane, umiejętnie wcierane, nadają tkance podskórnej elastyczność, działają wygładzająco na zmarszczki, złuszczają i udelikatniają naskórek, a tem samem czynią skórę bielszą i delikatniejszą.

15) **„Mój krem" liljowy (tłusty).** „Mój krem" należy stosować: 1) przeciw zmarszczkom, 2) dla wygładzenia skóry, 3) przy opierzchnięciu (liszajach), 4) do masaży.

Sposób wcierania: ilość wielkości ziarnka grochu należy wcierać lekko w kierunku od nosa do skroni; pod oczyma zaś, ruchem lekko muskającym, półkolistym, rozetrzeć krem palcem i na wysokości kącika zewnętrznego oka, wykonać ruch szybszy, urywany (przecinek). (Cena 6 zł.)

16) **Krem śmietankowy suchy.** Wyrabiany jest bez tłuszczu i ze względu na swoje składniki nadaje się na skórę tłustą, oraz do codziennego stosowania pod puder i róż. (Cena 6 zł.)

17) **Krem cytrynowy.** Krem cytrynowy stosuje się dla usunięcia plam, a zarazem jest to doskonały środek dla wybielenia skóry po opaleniu się.

Sposób użycia: po umyciu twarzy wodą z mydłem wcierać na noc w skórę w ten sposób, jak i „Mój krem". Niezależnie od tego rano należy stosować „Mój krem". (Cena 6 zł.)

18) **Krem pomarańczowy.** Krem pomarańczowy nadaje się do każdej skóry, nawet bardzo wrażliwej, udelikatnia cerę i nadaje jej żywe, naturalne zabarwienie.

Sposób użycia: wcierać po umyciu twarzy na noc. (Cena 6 zł.)

19) **Jak należy racjonalnie się opalać.** Przy stosowaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli „opalenie się".

Pod wpływem słońca w warstwie podstawowej skóry występują punkciki bronzowe—są to ziarnka pigmentu, który stanowi ochronę skóry przy dalszem, szkodliwem działaniu dla organizmu promieni słonecznych. Opalanie się jest bardzo pożądane nietylko z punktu widzenia kosmetycznego, ale i zdrowotnego.

Przy opalaniu się konieczne jest używanie kremów, gdyż skóra zbytnio się odtłuszcza: powstają opierzchnięcia i nierówne plamy na twarzy i opalonych miejscach. Delikatny krem, spreparowany z orzechów, przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu się, wygładza opierzchnięcia i chroni skórę przed zmarszczkami. Pozatem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, wskutek czego skóra jednolicie i ładnie się opala.

Sposób użycia: należy wetrzeć przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować, dobrym higjenicznym pudrem. (Cena 6 zł.)

20) **Jak należy racjonalnie się pudrować.** W czasach obecnych, gdy technika kosmetyczna stoi bardzo wysoko, dobry higjeniczny puder nie niszczy skóry, ale działa na cerę ochraniająco. Działanie pudru jest dwojakie: kosmetyczne, gdy ukrywa plamy cery i pozornie wybiela, oraz lecznicze, gdy ochrania skórę, pochłania wilgoć i chłodzi.

Dobry puder powinien być lekki, dobrze sproszkowany i ściśle nie przylegać do twarzy. Winien posiadać miły zapach, a nie zawierać składników metalicznych, trujących, np. soli ołowianych, bizmutowych i rtęciowych.

„Mój puder higjeniczny" odpowiada wszystkim wyżej wymienionym warunkom.

Nie należy wcierać pudru w skórę silnie, lecz pudrować się ruchem lekkim, muskającym. Kolor pudru powinien być w odcieniu różowo-cielistym, jaśniejszym lub ciemniejszym, dobranym do koloru włosów, brwi, oczu, karnacji skóry, a przedewszystkiem zastosowany do mody.

Przy cerze suchej należy unikać, lub ograniczyć do minimum pudrowanie się; przy tłustej—pudrować często i obficie, gdyż puder w takim wypadku działa leczniczo. (Cena 4 zł. 50 gr.)

21) **Jak należy stosować róże higjeniczne.** Róże higjeniczne, wyrabiane są z roślin, nie zawierają więc żadnych składników, niszczących skórę, i mogą być stosowane bez szkody dla cery. Jednak ze względu na estetykę, róż powinien być używany dyskretnie i w niewielkiej ilości.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc wodą gorącą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem tłusty", po $^{1}/_{2}$ godzinie zrobić 5 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie, i zostawić skórę na noc bez żadnych kosmetyków.

Sposób użycia: rano, po umyciu twarzy, wetrzeć suchy krem, na to na watę wziąć maleńką ilość (główka od szpilki) różu higjenicznego, jaśniejszego, lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry, rozetrzeć po całej twarzy, następnie przypudrować pudrem naturalnym jaśniejszym, lub ciemniejszym. (Cena 5 zł.)

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.